

ابر حامی

آگاهی، بهبودی، رشد؛
برای همزیستان سرطان



آموزش‌های عمومی سامانه ابر حامی

www.abrhami.ir

الکل





الکل

مصرف الکل به طور مداوم با افزایش خطر ابتلا به سرطان مرتبط است. نوع الکل - شراب، آبجو یا مشروب - این خطر را تغییر نمی‌دهد.

مانند مصرف دخانیات، نوشیدن الکل نیز خطر سرطانی است که می‌توانید آن را کنترل کنید. محققان این را «عامل خطر قابل اصلاح» می‌نامند. این بدان معنی است که شما می‌توانید رفتار خود را تغییر دهید تا خطر خود را کاهش دهید.

نوشیدن الکل می‌تواند شانس ابتلا به این نوع سرطان‌ها را افزایش دهد:

- سرطان‌های سر و گردن، به ویژه سرطان‌های دهان، گلو (حلق) و حنجره
- سرطان کبد
- سرطان مری
- سرطان پستان
- سرطان روده بزرگ

هرچه بیشتر مشروب بنوشید خطر ابتلا به این سرطان‌ها، به ویژه در طول زمان بیشتر می‌شود. خطر ابتلا به سرطان‌های حنجره، مری و حفره دهان بیشتر است. این به این دلیل است که وقتی فرد الکل را می‌نوشد، این بافت‌ها در تماس مستقیم با الکل قرار می‌گیرند.

الکل چگونه خطر سرطان را افزایش می‌دهد؟

محققان هنوز در حال مطالعه هستند که چگونه و چرا الکل خطر سرطان را افزایش می‌دهد. آنها فکر می‌کنند که الکل ممکن است از راه‌های زیر در خطر ابتلا به سرطان نقش داشته باشد:

اتانول. اتانول شکل الکل در آبجو، شراب و مشروبات الکلی است. هنگامی که بدن اتانول را متابولیزه یا تجزیه می‌کند، استالدهید تشکیل می‌دهد. استالدهید ممکن است سرطان‌زا باشد، به این معنی که ممکن است باعث سرطان در انسان شناخته شده باشد. اتانول می‌تواند به DNA و پروتئین‌ها آسیب برساند. استرس اکسیداتیو. «استرس اکسیداتیو» زمانی اتفاق می‌افتد که رادیکال‌های آزاد بسیار زیاد و آنتی‌اکسیدان کافی در بدن شما وجود نداشته باشد. الکل می‌تواند مولکولی به نام «گونه‌های اکسیژن فعال» یا ROS تولید کند که یک رادیکال آزاد در نظر گرفته می‌شود.

با تحریک سلول‌های سالم. الکل یک عامل تحریک‌کننده است. وقتی فردی الکل می‌نوشد، می‌تواند به سلول‌های سالم دهان و گلو آسیب برساند. همان‌طور که این سلول‌ها خود را ترمیم می‌کنند، ممکن است تغییراتی در DNA



ایجاد شود که می‌تواند منجر به سرطان شود.

افزایش استروژن. استروژن بیش از حد با افزایش خطر ابتلا به سرطان سینه مرتبط است.

مشکلات تجزیه و پردازش مواد مغذی مهم. نوشیدن الکل ممکن است توانایی بدن برای پردازش و جذب مواد مغذی مهم را تضعیف کند. این شامل:

- ویتامین A
- ویتامین C
- ویتامین D
- ویتامین E
- فولات
- کاروتنوئیدها

توصیه‌هایی برای مصرف الکل

هیچ راه اثبات شده‌ای برای پیشگیری کامل از سرطان وجود ندارد. اما اقداماتی وجود دارد که می‌توانید برای کاهش خطر ابتلا به سرطان ناشی از الکل انجام دهید.

از نوشیدن الکل خودداری کنید. تحقیقات اخیر نشان داده است که هر مقدار الکل می‌تواند خطر ابتلا به برخی بیماری‌ها از جمله سرطان را افزایش دهد.

تعداد نوشیدنی‌های الکلی را محدود کنید. اگر به مصرف الکل ادامه می‌دهید، مهم است که میزان مصرف الکل را محدود کنید. برای زنان، الکل را به ۱ نوشیدنی یا کمتر در روز محدود کنید. برای مردان، الکل را به ۲ نوشیدنی در روز یا کمتر محدود کنید. نوشیدنی به این صورت تعریف می‌شود:

• ۱۲ اونس (اونس) یا ۳۴۱ میلی لیتر (میلی لیتر) آبجو

• ۵ اونس یا ۱۴۲ میلی لیتر شراب

• ۱/۵ اونس یا ۴۳ میلی لیتر مشروب ۸۰ درصد

خطر ابتلا به انواع سرطان ذکر شده در بالا زمانی که الکل بیشتری مصرف می‌کنید افزایش می‌یابد. اما هنوز هم خطر ابتلا به سرطان حتی با نوشیدن کم وجود دارد.

با پزشک خود در مورد خطر ابتلا به سرطان‌های ذکر شده در بالا صحبت کنید. شما و پزشکتان ممکن است تصمیم بگیرید که نوشیدن الکل خود را حتی بیشتر محدود کنید.

زیاد الکل ننوشید یا زیاد شراب‌خواری نکنید. برای زنان، نوشیدن بیش از حد ۴ نوشیدنی یا بیشتر در یک دوره

کوتاه در نظر گرفته می‌شود. برای مردان به معنای خوردن ۵ یا بیشتر نوشیدنی است. افراط در الکل ممکن است خطر ابتلا به برخی سرطان‌ها را افزایش دهد، حتی اگر اغلب زیاد الکل مصرف نکنید.

برای شراب قرمز استثنا قائل نشوید. شواهد روشنی مبنی بر اینکه نوشیدن شراب قرمز به پیشگیری از سرطان کمک می‌کند وجود ندارد. از آنجایی که شواهد واضحی وجود دارد که نشان می‌دهد مصرف الکل و نوشیدن زیاد می‌تواند منجر به سرطان شود، محدودیت‌های توصیه‌شده فعلی برای شراب قرمز نیز اعمال می‌شود.

از مصرف الکل و محصولات تنباکو خودداری کنید. ترکیب الکل و محصولات تنباکو می‌تواند خطر ابتلا به سرطان‌های خاص را افزایش دهد. اینها شامل سرطان‌های حفره دهان، حلق، حنجره و مری است.

فولات را به رژیم غذایی خود اضافه کنید. خوردن فولات کافی ممکن است به محافظت در برابر خطر برخی سرطان‌های مرتبط با الکل، مانند سرطان سینه کمک کند. فولات در سبزی‌های سبز برگ، میوه‌ها و لوبیا و نخود خشک یافت می‌شود.

اگر در حال هورمون‌درمانی برای یائسگی هستید، با پزشک خود صحبت کنید. هنگامی که این نوع دارو با الکل ترکیب می‌شود، می‌تواند خطر ابتلا به برخی سرطان‌ها مانند سرطان سینه را افزایش دهد. پزشک ممکن است به شما توصیه کند که در حین مصرف این نوع داروها، نوشیدن خود را کاهش دهید.

از پزشک خود بپرسید که آیا در طول درمان سرطان نیاز به اجتناب از الکل دارید. برخی از افراد ممکن است در طول درمان سرطان نیاز به اجتناب کامل از الکل داشته باشند. الکل می‌تواند با داروهای شما تداخل داشته باشد و عوارض جانبی را بدتر کند. به‌عنوان مثال، الکل ممکن است باعث تحریک یا بدتر شدن زخم‌های دهان یا خشکی دهان مرتبط با درمان شود. همچنین می‌تواند خطرات عوارض جانبی ناشی از درمان را با ایجاد کم‌آبی یا از دست دادن مواد مغذی افزایش دهد.

الکل و خطر عود سرطان

اگر از سرطان بهبود یافته‌اید، ممکن است نگران نوشیدن الکل و خطر عود سرطان خود باشید. عود زمانی است که سرطان پس از درمان باز می‌گردد.

برای درک اینکه الکل چگونه بر عود سرطان تأثیر می‌گذارد، تحقیقات بیشتری مورد نیاز است. مصرف الکل، میزان بقا و خطر عود در بهبودیافتگان سرطان سینه مورد مطالعه قرار گرفته است. نتایج حاصل از این مطالعات مخلوط شده است. برخی از مطالعات نشان دادند که نوشیدن الکل با نرخ بقای کمتر مرتبط نیست. تحقیقات دیگر نشان می‌دهد که مصرف متوسط و سنگین الکل می‌تواند خطر عود و میزان بقا را برای برخی از بهبودیافتگان سرطان سینه افزایش دهد.

مطالعات همچنین نشان می‌دهد که بهبودیافتگان سرطان سر و گردن که به مصرف متوسط تا شدید الکل ادامه می‌دهند، در معرض افزایش خطر عود هستند، ممکن است نرخ بقای کمتری داشته باشند و میزان سرطان‌های دوم بیشتر باشد.

اگر از سرطان بهبود یافته‌اید، با پزشک خود در مورد میزان الکی که می‌نوشید و تأثیری که می‌تواند بر سلامت طولانی‌مدت شما داشته باشد صحبت کنید.

منابعی برای کمک به تغییر عادات نوشیدنی

اگر بخواهید مقدار الکی که می‌نوشید را کاهش دهید یا به‌طور کلی آن را ترک کنید، می‌تواند یک چالش باشد. این می‌تواند درست باشد حتی اگر فقط مقدار کمی الکل بنوشید. برای بسیاری از مردم، الکل بخشی از برنامه روزانه، بخش مهمی از جشن‌ها و رویدادهای اجتماعی و راهی برای مدیریت استرس و اضطراب است. ایجاد تغییر در عادات نوشیدن می‌تواند بسیار سخت باشد.

سؤالاتی که می‌توانید از تیم مراقبت‌های سلامت بپرسید

- نوشیدن چقدر الکل برای من بی‌خطر است؟
- آیا عادات مصرف الکل من را در معرض افزایش خطر ابتلا به سرطان قرار می‌دهد؟
- برای کاهش خطر ابتلا به سرطان چه کنم؟
- چه آزمایش‌های غربالگری سرطان را توصیه می‌کنید؟ هر چند وقت یکبار باید آنها را انجام دهم؟
- آیا برنامه یا منبعی را توصیه می‌کنید که بتوانم از آن برای کاهش یا ترک نوشیدن استفاده کنم؟

ابر حامی

آگاهی، بهبودی، رشد؛
برای همزیستان سرطان



ابر حامی

آگاهی، بهبودی، رشد؛
برای همزیستان سرطان



ابر حامی

آگاهی، بهبودی، رشد؛
برای همزیستان سرطان



ابر حامی

آگاهی، بهبودی، رشد؛
برای همزیستان سرطان



ابر حامی

آگاهی، بهبودی، رشد؛
برای همزیستان سرطان

